

# 栄養指導に関する研究

第6報 女子短大生の食生活について

福永峰子・梅原頼子  
山田芳子・田中治夫\*

## Studies On Nutrition Education and Guidance

Part6 On the eating habits of junior woman's college

Mineko FUKUNAGA, Yoriko UMEHARA, Yoshiko YAMADA and Haruo TANAKA\*

A research by inquiry on living condition, contents of taking foods and ideal menu of cooking was carried out for 116 students belonging to the food sitology specializing course of the domestic science department of this college, to sum up numbers of foods, taking volume of nutritive elements and menu construction and to compare and check them on reference of "A guide on the eating habits for health" published by the Ministry of public Welfare.

Consequently, the real eating habits of young women promised to lead their eating habits in future, were examined.

1) The average numbers of taking foods one day are 18. 3, and the students taking 15—19 kinds of foods one day are maximum, and occupy 40% of all.

2) In checking the living condition by grouping the numbers of taking foods, the numbers are apt to reduce with their longer sleeping time in the case of the lodger or the arbeiter.

3) The numbers of foods for the ideal menu by grouping the numbers of taking foods, is about 20 kinds, nearly equal and found no difference in all groups.

4) On the degree of taking nutritive elements by grouping the numbers of taking foods, it is found that all students taking under 15 kinds fall short in all elements and the ones taking between 15 and 19 kinds are short in all but VitaminA and VitaminC, and that all students are short of 100% of Ca and Fe, moreover that even the ones taking over 25 kinds are short in Ca and Fe but some tend to over take lipid, protein and energy.

5) The numbers of taking some grouping foods by grouping the numbers of taking foods incline to increase the former numbers per day except confectionery nearly equally with growing up the latter numbers, especially more distinctly in vegetables, lipids, greenish yellow vegetables and cereals.

6) As the menu constraction gains more perfectly in its regular form, the numbers of taking foods increase more and more. Above all, many students have their breakfast simply and their lunch such rate of the menu construction as is not found considerable difference among the grouping the numbers of taking foods, so it seems to make of menu of their supper to keep their numbers of taking foods per day.

---

\*愛知教育大学

7) The ideal menu construction is not found any difference among the grouping the numbers of taking foods, and most students think of ideal menu for foods based mainly of the regular form, and yet their lunch mainly consisting of principal food (bowl, dish etc)

## 1. はじめに

昭和の初期、「日本の食事」は質素なもので、白米の多食を中心としており、これにみそ汁、香の物の組み合わせが代表的であったといえる。これ以後日本人の食生活の方向は、欧米食志向の食生活を目指して改善の努力が続けられ、炭水化物の摂取過多の食事から、動物性たん白質や脂肪の増加へと実に大きな変化をみせている<sup>1)</sup>。したがって、伝統的な在来の食形態を残しつつも、諸外国の文化を取り入れて多様化し、栄養素摂取のバランスからみても平均的には良好な状態となり、「日本型食生活」の呼称で注目されるようになった。そしてこの独自のパターンは諸外国から高く評価されるに至っている<sup>2)3)</sup>。

ところが、このバランス型食生活の特徴も加工食品、嗜好性の高い飲料、惣菜、ファーストフードなどの混入によって最近徐々に崩れていく傾向にある。

これらの食品の利用度は若年齢層が高くなっており、その理由は、簡便性にあることが報告されている<sup>4)</sup>。簡便性を求めることは、買物、献立をたてること、料理をすることを面倒だと思っており、食生活を軽視する風潮を生み出していることも見逃してはならないと思われる。

今後そのゆくえは、近い将来家庭に入り、食に携わる若い女性の考え方に左右されると考えられる。このような状況を踏まえ、食生活改善対策のため昭和60年5月厚生省は、日本人の栄養所要量の基本的考え方として、一般には大変わかりやすい「健康づくりのための食生活指針」5項目を発表した<sup>5)</sup>。

そのなかの第一項「多様な食品で栄養のバランスを——①1日30食品を目標に②主食、主菜、副菜をそろえて」に着目し、現代の若い女性の食生活の実態を探るため、本学学生を対象に第5報<sup>6)</sup>に続き本報では、摂取食品数や献立構成と栄養バランスの関係、および食嗜好の状況について調査を行なったので報告する。

## 2. 調査方法

### 1) 対象

本学家政学科食物栄養専攻学生116名（住形態別：自宅生73名・下宿生31名・寮生12名。年齢構成：18歳23名・19歳63名・20歳30名）とした。（表1）

### 2) 調査時期

平成元年5月中の連続3日間

### 3) 調査項目および集計方法

#### (1) 生活状況および食生活意識調査

生活状況については住形態・アルバイトの有無・睡眠時間、欠食・外食・間食の頻度を、食生活意識については食生活に役立っているもの、食事で気をつけていること、健康管理についてのアンケート調査を行なった。(回収率99.0%)

#### (2) 食物摂取状況

国民栄養調査に準じた記入表に、連続して3日間摂取した、朝食・昼食・夕食・間食の献立名、食品名および使用量を記録させた。栄養素等摂取量については四訂日本食品標準成分表<sup>7)</sup>より算出し、3日間の平均をとった。

#### (3) 理想献立表の作成

各自の食習慣および食教育の知識から望ましいとする献立(以下、理想献立とする)を1週間分立て、朝食・昼食・夕食ごとに、料理名、食品名を記入してもらった。

#### (4) 食品数および食品群

3日間の食物摂取状況で使用している食品の数をひろい出し、それぞれ1人1日当たりの平均食品数を算出した。食品数の数え方は食品の種類をいい、1日に同じ食品を何回摂取しても1種類とし、加工食品については市販食品成分表<sup>8)</sup>に記載の主材料を1種類として数えている。砂糖、塩、しょうゆなどの調味料は数から除外している。さらに摂取した食品数を、a:10食品未満、b:10~14食品、c:15~19食品、d:20~24食品、e:25食品以上の5分類とし、これらを摂取食品数グループとした。食品群は四訂日本食品標準成分表に準拠するものであるが、野菜類についてのみ緑黄色野菜とその他の野菜に分けた。

#### (5) 献立構成

3日間の食物摂取状況および1週間分の理想献立表より、朝食・昼食・夕食別に献立名の組み合わせについて調べた。組み合わせはA:主食+主菜+副菜、B:主食+主菜、C:主食+副菜、D:主食(丼・皿等)+副菜、E:主食(丼・皿等)のみ、F:主食(その他)、G:主菜+副菜、H:食事抜き、の8項目に分類した(汁は除いた)。

### 3. 結果および考察

#### 1) 生活状況および食生活意識

調査対象者の生活状況については、表1に示すとおりである。

住形態をみると、自宅生62.6%、下宿生26.7%、寮生10.3%であった。

アルバイトについては、「している」が43.1%、「していない」が50.0%であった。

睡眠時間では、「6~8時間」が66.4%と最も多く「6時間未満」および「8時間以上」睡眠をとっている者は同率の16.4%であった。

表1 対象者および生活状況

		人数(%)		
住形態 (n =116)	自宅生	73	(62.9)	
	下宿生	31	(26.7)	
	寮 生	12	(10.3)	
アルバイトの有無	している	50	(43.1)	
	していない	65	(56.0)	
	無記入	1	( 0.9)	
睡眠時間	6 時間未満	19	(16.4)	
	6 ～ 8 時間	77	(66.4)	
	8 時間以上	19	(16.4)	
	無記入	1	( 0.9)	
		朝 食	昼 食	夕 食
欠食の頻度	よくする	22 ( 9.0)	4 ( 3.4)	7 ( 6.0)
	時々する	30 (25.9)	19 (16.4)	18 (15.5)
	しない	63 (54.3)	92 (79.3)	90 (77.6)
	無記入	1 ( 0.9)	1 ( 0.9)	1 ( 0.9)
外食の頻度 (/週)	4 回以上	1 ( 0.9)	8 ( 6.9)	5 ( 4.3)
	1 ～ 3 回	8 ( 6.9)	60 (51.7)	42 (36.2)
	しない	106 (91.4)	46 (39.7)	67 (57.8)
	無記入	1 ( 0.9)	1 ( 0.9)	1 ( 0.9)
		午 前	午 後	夕食後
間食の頻食	よくする	5 ( 4.3)	29 (25.0)	19 (16.4)
	時々する	15 (12.9)	65 (56.0)	46 (39.7)
	しない	95 (81.9)	21 (18.1)	50 (43.1)
	無記入	1 ( 0.9)	1 ( 0.9)	1 ( 0.9)

欠食については、「よくする」「ときどきする」を合わせると朝食で44.9%もあり目立っていた。

外食については、朝食では91.4%の者が外食を「しない」と答えているものの、昼食では1週間に「4回以上」が7.0%、「1～3回」が51.7%もあり、合わせると約60%を占めていた。夕食では、外食をとる者が約40%も占めていた。

間食については、午前では「しない」が82.6%とほとんどであったが、午後には「よくする」「時々する」を合わせると81.0%と高く、夕食後では56.5%もあり、午後から夕食にかけて間食をとる者が多いことが認められた。

食生活意識については、食生活に役立っているものとして(図1)最も多かったのが、「母親」の67.5%、ついで「授業」の45.6%、「テレビ」の36.8%であった。

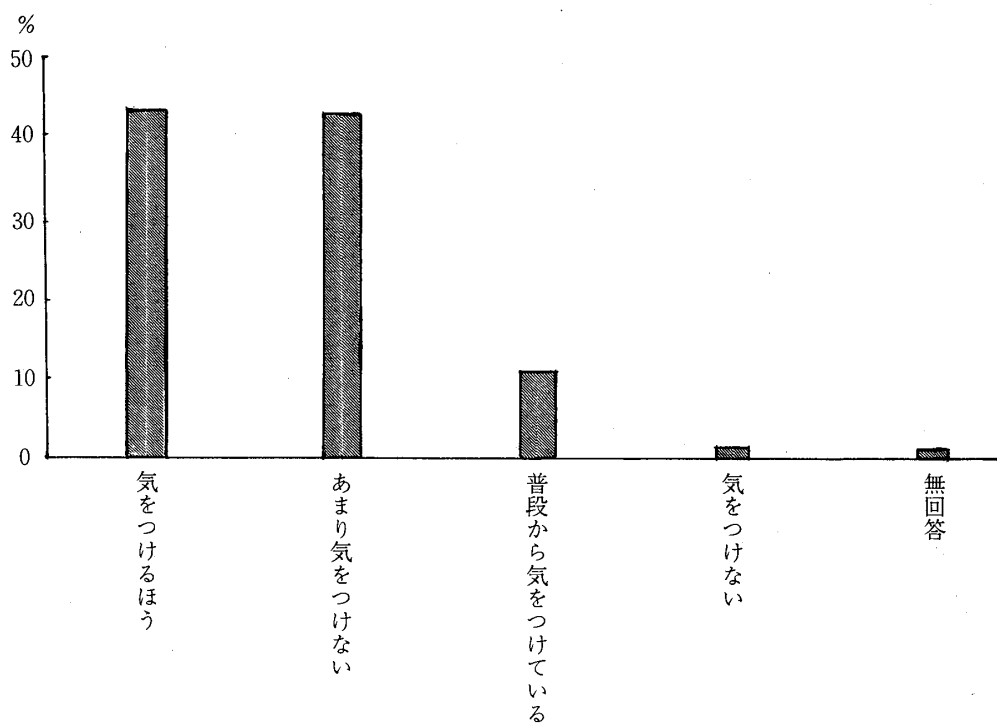


図1 健康管理

食事で気をつけていることでは(図2),「たべすぎない」が52.6%,「3食必ず食べる」35.1%,「栄養のバランス」34.2%であった。しかし,成人病予防のための食習慣を育てることが注目されている食物繊維および減塩に関しては,「繊維食品をとる」「薄味に気をつける」を答えた者は,15%内外であり,目立って高くはなかった。

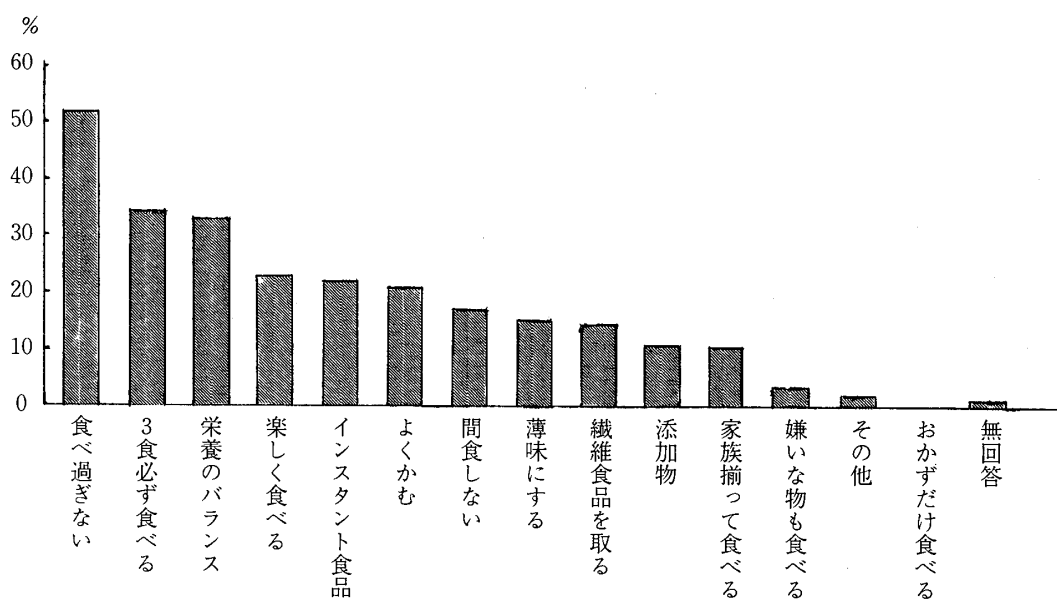


図2 食事で気をつけていること

健康管理については（図3）、「気をつけている」「気をつけているほう」と答えた者を合わせてみると54.8%とかなり低く、健康管理に心を配っている者は半数程度であった。

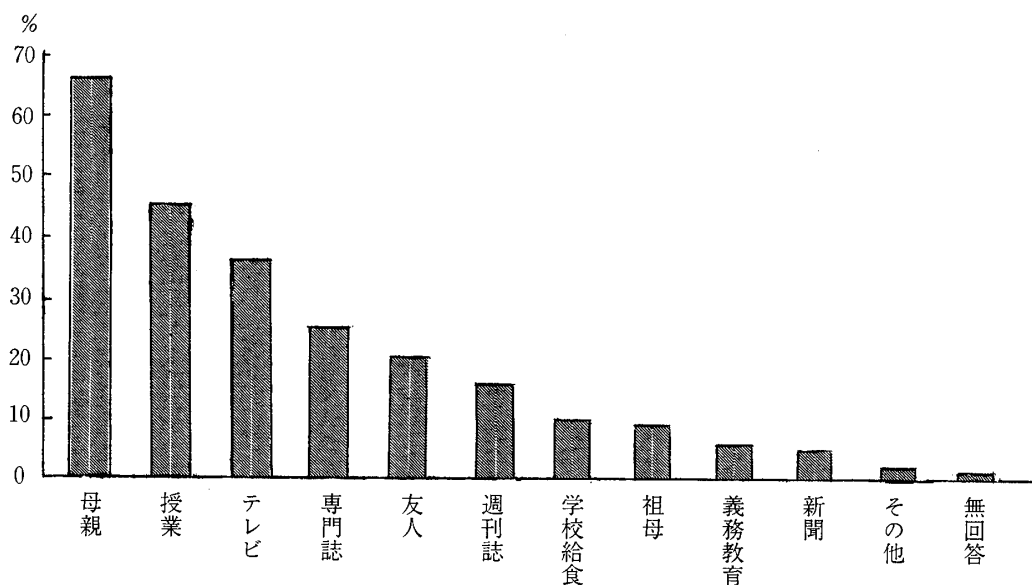


図3 食生活で役だっていること

## 2) 栄養素等摂取量

対象学生の1日の平均栄養素等摂取量、平均栄養所要量、栄養素等充足率は表2に示すとおりであった。エネルギー1,576kcal、たん白質54.2g、脂質52.4gであった。各栄養素のうちエネルギー・カルシウム・鉄については、村田ら<sup>9)</sup>の報告と同様に著しく摂取不足であった。しかし、エネルギー比率では、たん白質13.8%、脂肪29.2%、糖質57.0%と望ましいバランス範囲の数値であった。

表2 栄養素等摂取量、平均栄養所要量および充足率  
(1人1日当たり)

栄養素	摂取量	所要量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	1576	1809	87.1
たん白質 (g)	54.2	59.1	91.7
脂質 (g)	52.4	50.2	104.2
カルシウム (mg)	351	600	58.5
鉄 (mg)	7.0	12.0	58.3
ビタミンA (IU)	2004	1800	111.3
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.68	0.72	94.4
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.92	0.99	92.9
ビタミンC (mg)	58	50	116.0
脂肪エネルギー比	29.2%	(25~30%)* (13~15%)* (55~62%)*	
たん白質エネルギー比	13.8%		
糖質エネルギー比	57.0%		

( ) \*望ましい範囲

### 3) 1日平均摂取食品数

本調査より求めた1人1日の平均摂取食品数を表3に示した。摂取食品数グループ別にみると、10食品未満の者は3.7%、10～14食品17.6%、15～19食品43.5%、20～24食品26.9%、25食品以上8.3%で、平均値18.3食品であった。この平均値は昭和61年の国民栄養調査結果の16.0食品(20歳未満者の1日摂取食品数)よりはやや高い値であったが、平井ら<sup>10)</sup>の19.5食品、滑川<sup>11)</sup>の20.4食品、村田ら<sup>9)</sup>の25.0食品より低い値を示した。さらに、健康づくりのための食生活指針<sup>12)</sup>の1日目標食品数の30食品に対して61.0%しか充足できていないこともわかった。

表3 摂取食品数グループ別の人数分布およびグループ別における理想献立利用食品数

グループ	摂取食品数	人数(%)	理想献立利用食品数
a	10未満	4( 3.7)	20.7
b	10～14	19( 17.6)	18.7
c	15～19	47( 43.5)	18.9
d	20～24	29( 26.9)	20.3
e	25以上	9( 8.3)	23.4
m	18.3	108(100.0)	

以上の食品数に関する要因のひとつには生活状況が考えられる。摂取食品数グループ別の生活状況(図4・5・6)をみると、下宿生、アルバイトをしている者、また、睡眠時間が長くなるほど摂取食品数は少ない傾向であった。

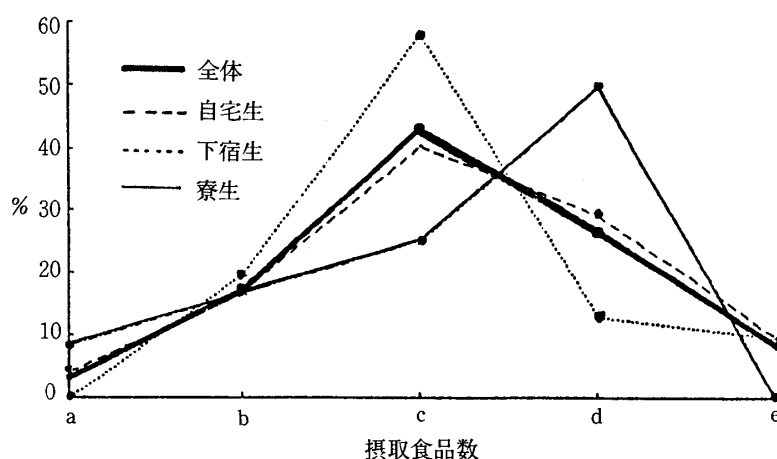


図4 住形態と摂取食品数

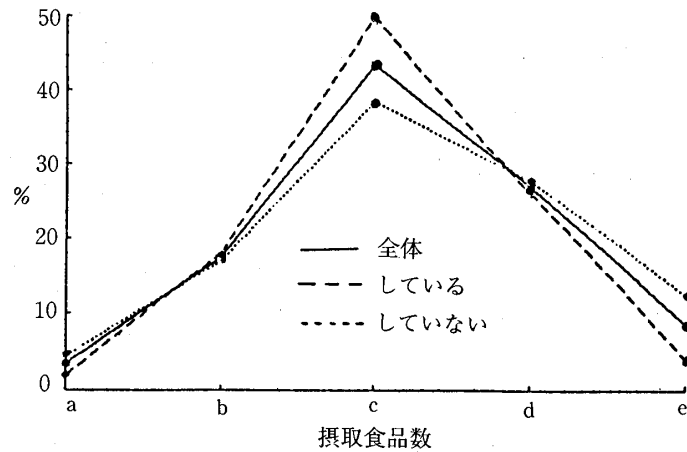


図5 アルバイトの有無と摂取食品数

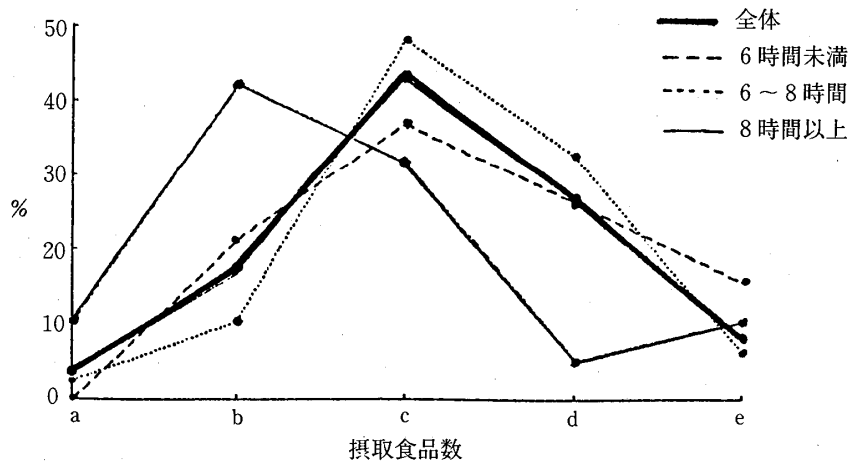


図6 睡眠時間と摂取食品数

つぎに、摂取食品数グループ別の理想献立における利用食品数を表4に示した。全てのグループにおいて食品数は20食品前後であり、実際に摂取した食品数ではグループ別にかなりの差がみられたが、理想献立においては、その利用食品数はほとんどの者に大差がないことが認められた。しかし、理想とする献立でさえ厚生省が目標とする30食品よりもかなり低い値であったことは、摂取する食品数への配慮に大きく影響していることが考えられた。

表4 摂取食品数グループ別の理想献立利用食品数

摂取食品数	a	b	c	d	e
理想献立利用食品数	20.7	18.7	18.9	20.3	23.4

#### 4) 食品数と栄養素摂取量

摂取食品数グループ別の栄養素等の充足率は表5、図7に示したとおりである。摂取食品数



表5 摂取食品数グループ別の栄養素等摂取量および充足率  
(1人1日当たり)

グループ別 栄養素	a	b	c	d	e
エネルギー (kcal)	733 ( 40.7)	1283 ( 71.2)	1524 ( 84.7)	1683 ( 93.5)	2200 (122.2)
たん白質 (g)	23.3 ( 38.8)	43.1 ( 71.8)	54.5 ( 90.8)	59.2 ( 98.7)	73.4 (122.4)
脂質 (g)	19.1 ( 34.7)	42.2 ( 76.7)	51.3 ( 93.3)	56.4 (102.6)	81.0 (147.3)
カルシウム (mg)	114.8 ( 19.1)	259.2 ( 43.2)	343.5 ( 57.3)	400.6 ( 66.8)	529.6 ( 88.3)
鉄 (mg)	2.8 ( 23.3)	5.6 ( 46.7)	7.0 ( 58.0)	7.9 ( 65.9)	10.3 ( 86.1)
ビタミンA (IU)	1132.5 ( 62.9)	1599.8 ( 88.9)	1945.8 (108.1)	2303.1 (128.0)	2589.7 (143.9)
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.34 ( 48.6)	0.54 ( 77.1)	0.68 ( 97.1)	0.74 (105.6)	0.89 (127.3)
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.35 ( 35.0)	0.67 ( 66.5)	0.93 ( 93.0)	1.01 (100.9)	1.35 (134.6)
ビタミンC (mg)	21.8 ( 43.5)	37.5 ( 75.0)	61.3 (122.5)	62.3 (124.7)	91.2 (182.4)

( ) 充足率

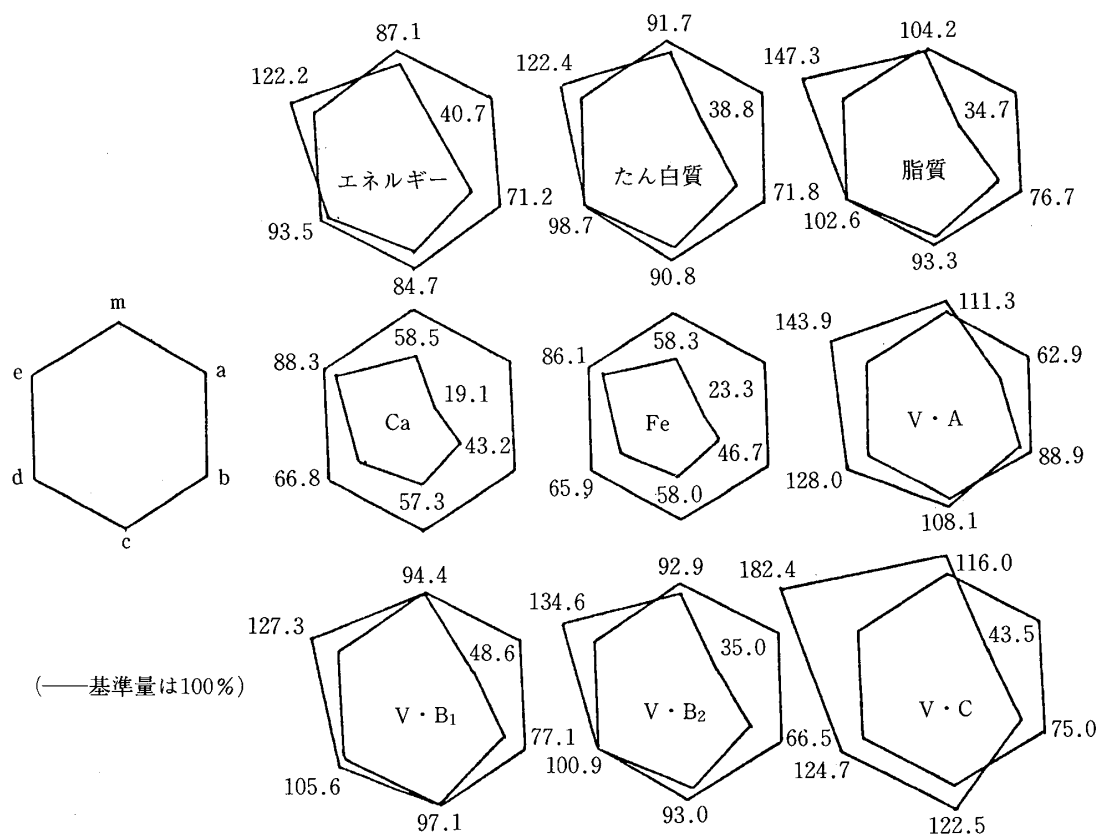


図7 摂取食品数グループ別の栄養素等充足率

の増加に伴い、全ての栄養素の充足率は増加の傾向を示した。エネルギー・たん白質は25食品以上で・脂質・ビタミン B<sub>1</sub>・ビタミン B<sub>2</sub>は20～24食品で・ビタミン A・ビタミン Cは15～19食品で栄養所要量に達していた。しかし、カルシウムと鉄は各グループとも100%を満たしておらず、かなり低い値であった。関らは栄養素の充足率の検討結果から、1日に20～24食品程度摂取することが望ましいと報告している<sup>13)</sup>。本調査では、25食品以上摂取すると、カルシウム・鉄を除くその他の栄養素は過剰の傾向にあることから、カルシウム・鉄の摂取量を増やすことができれば、20～24食品でも十分所要量が確保できることが認められた。

### 5) 食品群別食品数

摂取食品数グループ別の食品群別摂取食品数を図8に示した。菓子類を除く各食品群では摂取食品数が増すに伴いおおむね増加する傾向を示しており、特にその他の野菜類、油脂類、緑黄色野菜、穀類において顕著であった。菓子類については10食品未満が著しく高い値であった。有意差検定の結果を表6に示した。いも類、菓子類、種実類、豆類、肉類、果実類、海藻類、嗜好飲料、加工食品では、どのグループ間でも摂取食品数に有意な差はみられなかった。また、10食品未満と10～14食品、10～14食品と15～19食品のグループ間では、全ての食品群において摂取食品数に有意な差がみられなかった。

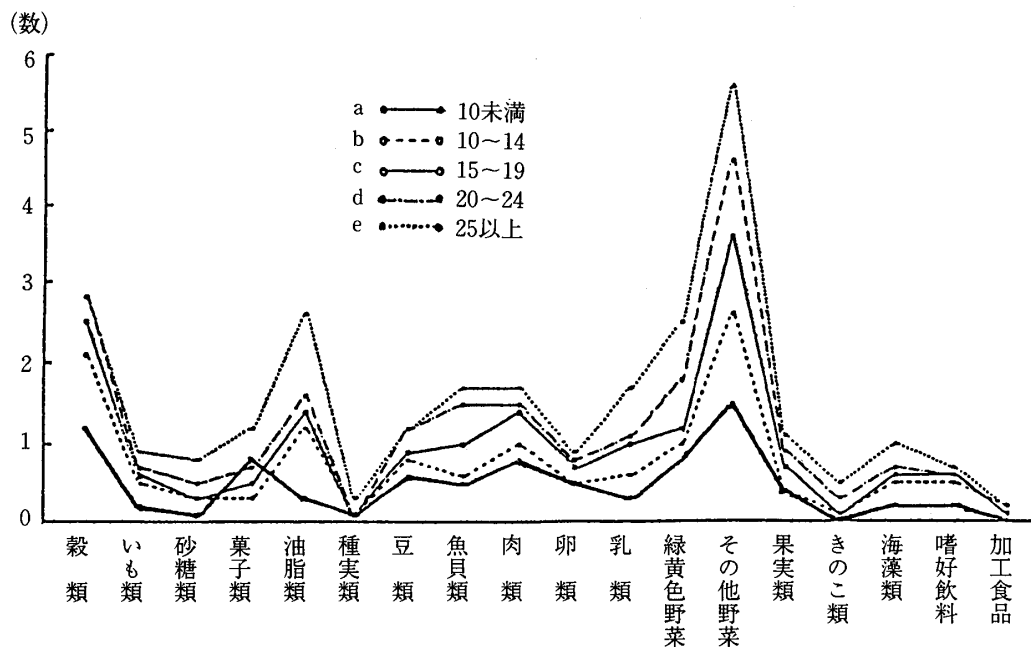


図8 摂取食品数グループ別の食品群別摂取食品数献立

表6 摂取食品数グループ間の食品別

食品群別	a - b	a - c	a - d	a - e	b - c	b - d	b - e	c - d	c - e	d - e
穀 類		*	*	*		*				
い も 類										
砂 糖 類				*			*		*	
菓 子 類										
油 脂 類		*	*	*			*		*	*
種 実 類										
豆 類										
魚 介 類						*	*	*		
肉 類										
卵 類						*	*			
乳 類				*			*		*	
緑黄色野菜				*		*	*	*	*	
その他の野菜			*	*		*	*	*	*	
果 実 類										
きのこ類						*	*		*	
海 藻 類										
嗜好飲料										
加工食品										

\* P &lt; 0.01

以上の結果から、単に食品数を増やすことに努めるのではなく食品の種類と摂取量に対する選択の指導を充分に行なうことが重要である。

## 6) 献立構成

### (1) 摂取食品数グループ別の摂取献立構成

表7、図9に示したとおり、3日間に摂取した献立内容の1日平均をみると摂取食品数が多くなるほど、A・Dの占める割合が高くなり、逆にH・E・Fは低くなっていた。したがって、A・Dなど主食+主菜+副菜のそろった献立ほど摂取食品数も多くなる傾向がうかがわれる。しかしながら、Hの食事抜きが10食品未満の者に38.9%もみられ、食に対する認識の低さが推測される。

つぎに、「朝・昼・夕」と3食のそれぞれについてみると、朝食では特に10食品未満にはAの組み合わせの献立はなかった。20食品未満ではB・C・Fの占める割合が多くなっていた。これらの献立はAの組み合わせから主菜あるいは副菜のどちらかを除いたものであり、朝食を簡単に済ませてしまう者が多いようである。昼食ではグループ間で献立構成比にそれほど差がみられなかった。夕食においては摂取食品数が多くなるほど、A・Dの占める割合も著しく増加していた。したがって、1日の摂取食品数の確保には夕食の献立を重視している傾向が推察され、A・Dなどの主食+主菜+副菜をそろえた献立構成に近いほど食品数は多くなることが分かった。

表7 摂取食品数グループ別の献立構成

		人数(%)							
献立構成 グループ別		A	B	C	D	E	F	G	H
一日全体	a	3 ( 8.3)	3 ( 8.3)	4 (11.1)	3 ( 8.3)	3 ( 8.3)	3 ( 8.3)	3 ( 8.3)	14 (38.9)
	b	40 (23.4)	15 ( 8.8)	37 (21.6)	16 ( 9.4)	16 ( 9.4)	9 ( 5.3)	8 ( 4.7)	30 (17.5)
	c	124 (29.3)	55 (13.0)	72 (17.0)	53 (12.5)	52 (12.3)	11 ( 2.6)	20 ( 4.7)	36 ( 8.5)
	d	103 (39.5)	21 ( 8.0)	46 (17.6)	36 (13.8)	26 (10.0)	4 ( 1.5)	6 ( 2.3)	19 ( 7.3)
	e	38 (46.9)	9 (11.1)	9 (11.1)	19 (23.5)	1 ( 1.2)	2 ( 2.5)	1 ( 1.2)	2 ( 2.5)
朝	a	0 ( 0.0)	2 (16.7)	2 (16.7)	2 (16.7)	0 ( 0.0)	1 ( 8.3)	1 ( 8.3)	4 (33.3)
	b	11 (19.3)	6 (10.5)	15 (26.3)	5 ( 8.8)	5 ( 8.8)	3 ( 5.3)	3 ( 5.3)	9 (15.8)
	c	40 (28.4)	17 (12.1)	26 (18.4)	16 (11.3)	20 (14.2)	4 ( 2.8)	4 ( 2.8)	14 ( 9.9)
	d	39 (44.8)	6 ( 6.9)	13 (14.9)	9 (10.3)	6 ( 6.9)	3 ( 3.4)	2 ( 2.3)	9 (10.3)
	e	13 (48.1)	0 ( 0.0)	4 (14.8)	6 (22.2)	1 ( 3.7)	1 ( 3.7)	1 ( 3.7)	1 ( 3.7)
昼	a	2 (16.7)	1 ( 8.3)	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)	1 ( 8.3)	1 ( 8.3)	1 ( 8.3)	5 (41.7)
	b	15 (26.3)	6 (10.5)	8 (14.0)	9 (15.8)	3 ( 5.3)	2 ( 3.5)	3 ( 5.3)	11 (19.3)
	c	48 (34.0)	19 (13.5)	22 (15.6)	18 (12.8)	14 ( 9.9)	3 ( 2.1)	5 ( 3.5)	12 ( 8.5)
	d	36 (41.4)	7 ( 8.0)	18 (20.7)	10 (11.5)	9 (10.3)	2 ( 2.3)	0 ( 0.0)	5 ( 5.7)
	e	12 (44.4)	5 (18.5)	3 (11.1)	6 (22.2)	0 ( 0.0)	1 ( 3.7)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)
夕	a	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)	1 ( 8.3)	1 ( 8.3)	2 (16.7)	1 ( 8.3)	1 ( 8.3)	5 (41.7)
	b	14 (24.6)	3 ( 5.3)	14 (24.6)	2 ( 3.5)	8 (14.0)	4 ( 7.0)	2 ( 3.5)	10 (17.5)
	c	37 (26.2)	20 (14.2)	23 (16.3)	18 (12.8)	18 (12.8)	5 ( 3.5)	10 ( 7.1)	10 ( 7.1)
	d	29 (33.3)	7 ( 8.0)	13 (14.9)	18 (20.7)	9 (10.3)	1 ( 1.1)	5 ( 5.7)	5 ( 5.7)
	e	15 (55.6)	4 (14.8)	1 ( 3.7)	6 (22.2)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	1 ( 3.7)

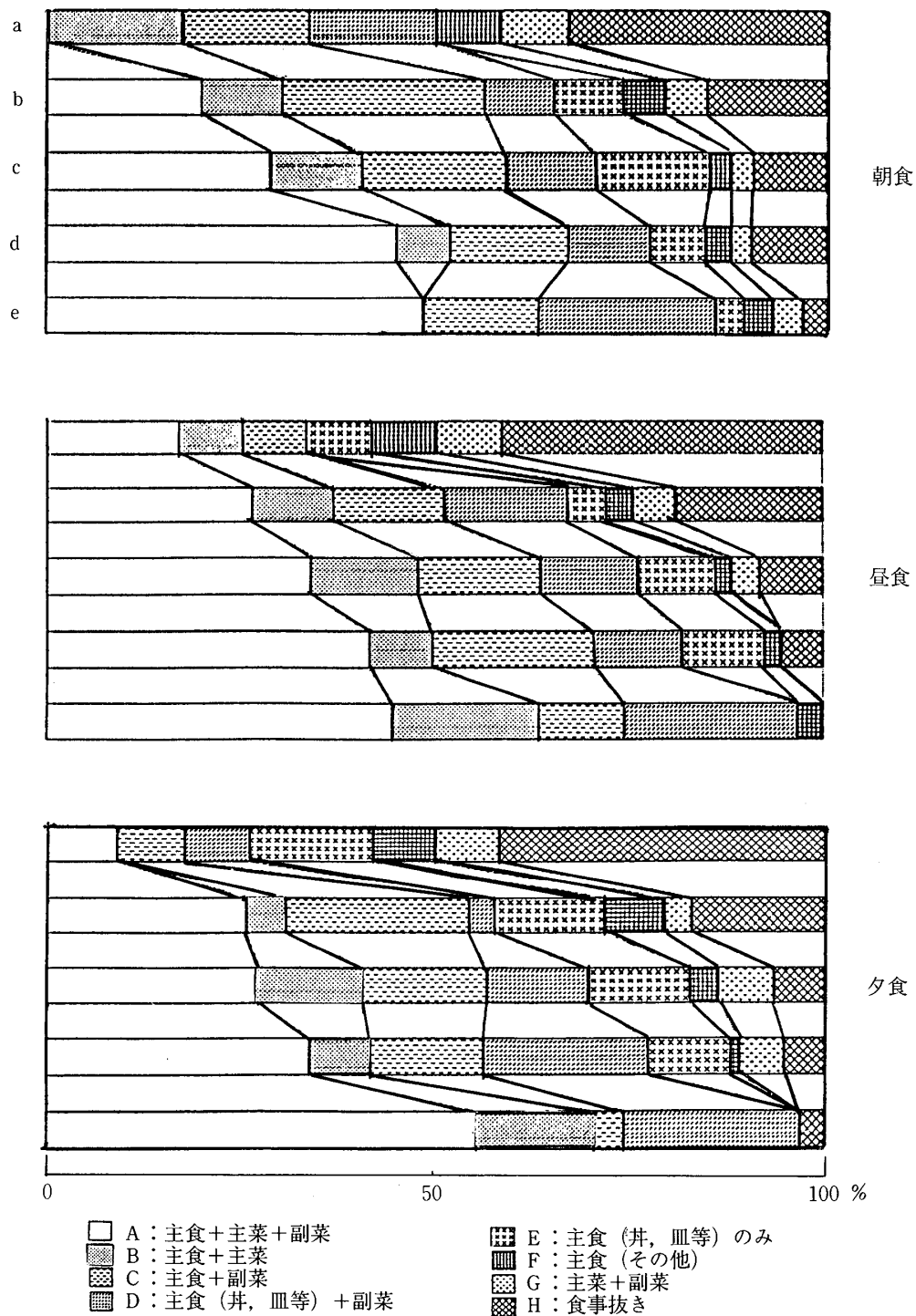


図9 摂取食品数グループ別の摂取献立構成

## (2) 摂取食品数グループ別の理想献立構成

表8, 図10に示したとおり, 1週間の理想献立構成より1日平均をみると, 摂取食品数のグループ間ではほとんど差がなく, A・Dの献立の占める割合がどのグループでも高かった。また, Hの食事抜きが僅かながらみられたことは予想しなかったことであり, 食事を必要とする意識のない学生に対する指導強化の緊要を痛感した。

表8 摂取食品数グループ別の理想献立構成

人数(%)

献立構成 グループ別		A	B	C	D	E	F	G	H
一 日 全 体	a	32 (38.1)	4 ( 4.8)	15 (17.9)	22 (26.2)	9 (10.7)	1 ( 1.2)	1 ( 1.2)	0 ( 0.0)
	b	157 (39.3)	37 ( 9.3)	47 (11.8)	54 (13.5)	95 (23.8)	7 ( 1.8)	2 ( 0.5)	0 ( 0.0)
	c	374 (39.6)	76 ( 8.0)	94 ( 9.9)	214 (22.6)	152 (16.1)	16 ( 1.7)	8 ( 0.8)	11 ( 1.2)
	d	269 (45.7)	28 ( 4.8)	50 ( 8.5)	116 (19.7)	99 (16.8)	11 ( 1.9)	3 ( 0.5)	12 ( 2.0)
	e	78 (41.3)	7 ( 3.7)	19 (10.1)	58 (30.7)	14 ( 7.4)	5 ( 2.7)	2 ( 1.1)	6 ( 3.2)
朝	a	10 (35.7)	1 ( 3.6)	12 (42.9)	3 (10.7)	0 ( 0.0)	1 ( 3.6)	1 ( 3.6)	0 ( 0.0)
	b	75 (56.4)	10 ( 7.5)	38 (28.6)	2 ( 1.5)	4 ( 3.0)	4 ( 3.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)
	c	162 (51.4)	30 ( 9.5)	88 (27.9)	20 ( 6.3)	6 ( 1.9)	6 ( 1.9)	0 ( 0.0)	3 ( 1.0)
	d	110 (56.1)	15 ( 7.7)	42 (21.4)	11 ( 5.6)	6 ( 3.1)	9 ( 4.6)	0 ( 0.0)	3 ( 1.5)
	e	35 (55.6)	3 ( 4.8)	14 (22.2)	4 ( 6.3)	1 ( 1.6)	5 ( 7.9)	1 ( 1.6)	0 ( 0.0)
昼	a	3 (10.7)	3 (10.7)	3 (10.7)	11 (39.3)	8 (28.6)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)
	b	15 (11.3)	4 ( 3.0)	6 ( 4.5)	26 (19.5)	79 (59.4)	3 ( 2.3)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)
	c	41 (13.0)	16 ( 5.1)	4 ( 1.3)	116 (36.8)	121 (38.4)	8 ( 2.5)	5 ( 1.6)	4 ( 1.3)
	d	33 (16.8)	6 ( 3.1)	3 ( 1.5)	66 (33.7)	80 (40.8)	1 ( 0.5)	1 ( 0.5)	6 ( 3.1)
	e	9 (14.3)	2 ( 3.2)	3 ( 4.8)	36 (57.1)	12 (19.0)	0 ( 0.0)	1 ( 1.6)	0 ( 0.0)
夕	a	19 (67.9)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	8 (28.6)	1 ( 3.6)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)
	b	67 (50.4)	23 (17.3)	3 ( 2.3)	26 (19.5)	12 ( 9.0)	0 ( 0.0)	2 ( 1.5)	0 ( 0.0)
	c	171 (54.3)	30 ( 9.5)	2 ( 0.6)	78 (24.8)	25 ( 7.9)	2 ( 0.6)	3 ( 1.0)	4 ( 1.3)
	d	126 (64.3)	7 ( 3.6)	5 ( 2.6)	39 (19.9)	13 ( 6.6)	1 ( 0.5)	2 ( 1.0)	3 ( 1.5)
	e	34 (54.0)	2 ( 3.2)	2 ( 3.2)	18 (28.6)	1 ( 1.6)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)	6 ( 9.5)

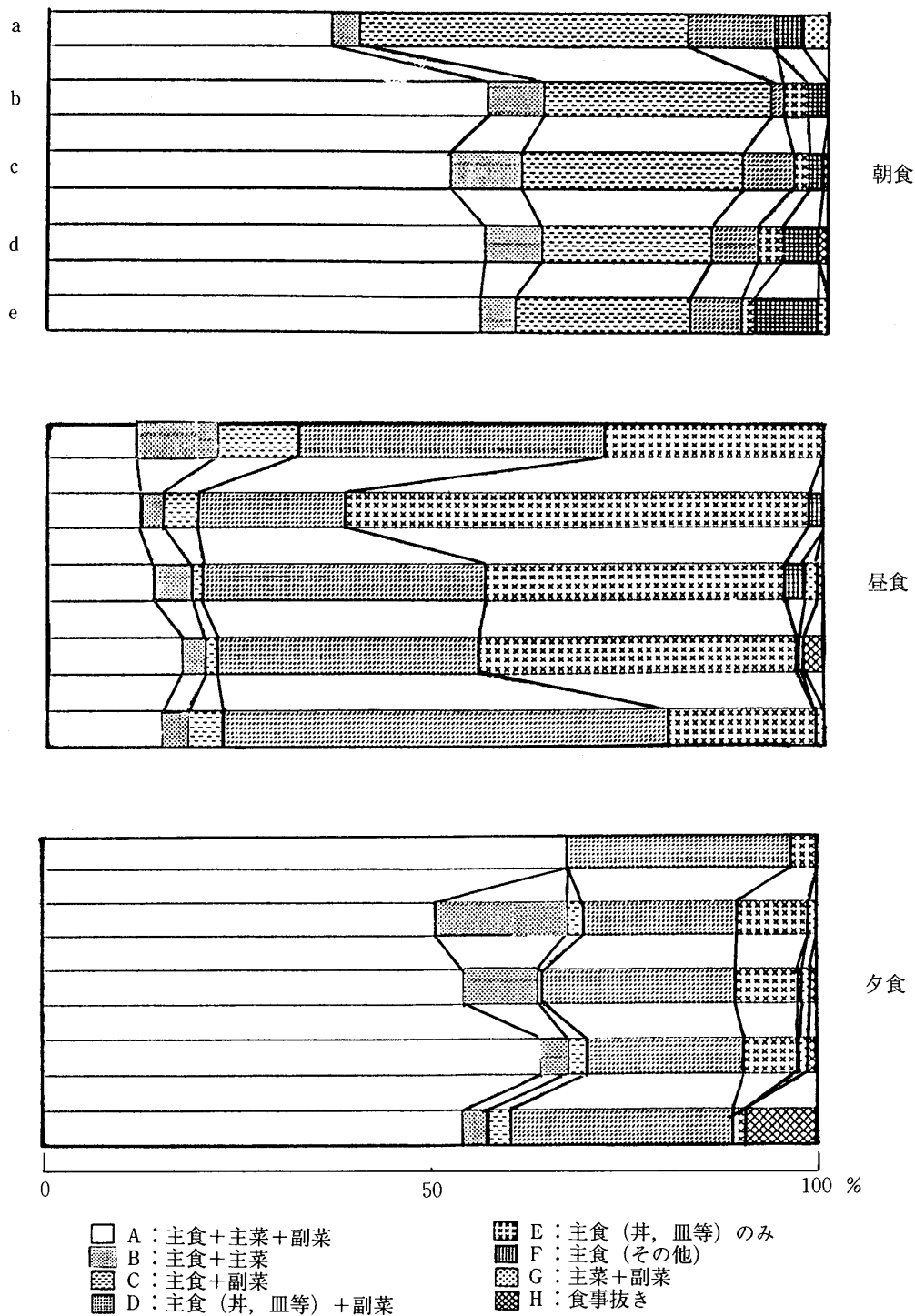


図10 摂取食品数グループ別の理想献立構成

朝食・昼食・夕食別にみても、朝食でも摂取食品数が10食品以上ではグループ間に差はなく、Cの占める割合も高くなっていた。昼食ではどのグループでもD・Eが圧倒的に高く、摂取食品数が多くなるほどDの占める割合が高くなっていた。夕食ではグループ間で差はなく、A・Dの占める割合が高かった。

すなわち、理想とする献立ではほとんどの者が朝食・夕食では主食、主菜、副菜を重点にお

く献立を理想としていた。しかしながら、昼食では主食（丼・皿等）を基本とする献立が目立って多く、また、それらの多くは手早くできる料理が多いことから、簡単に済ませようとする傾向もみられた。

以上の結果より、摂取食品数と献立構成は深く関わっており、A・Dの献立にするほど食品数が多くなることから、3食とも主食、主菜、副菜のそろった食事を摂るよう心がける必要性の裏付けを得た。また、理想献立ではほとんどの者が主食・主菜・副菜のそろった献立を理想としていることは望ましい結果であったが、昼食に丼・皿ものが目立ち、それらの料理は容易に作れ、簡単に食事を済ませることができ、また、内容が洋風料理に偏りがちであり、普段食べている食事を理想とする傾向もみられた。これらのことは、若い女性における食嗜好の現状の一端であって、「主食・主菜・副菜」という食事の基本パターンがくずれ新しい食形態が形成されつつあること<sup>14)</sup>を示唆していると思われる。

したがって、厚生省の指針に基づいて、諸外国の文化を取り入れながらも「日本型食生活」を守り、これを実践していくことが近い将来、家庭の食生活の管理者または母親となる若い女性に対する特に重要な課題と考えられる。

#### 4. 要 約

本学家政学科食物栄養専攻学生116名を対象に、生活状況、食物摂取状況、理想献立についてのアンケート調査を行ない、食品数、栄養素等摂取量、献立構成を集計し、厚生省より発表された「健康づくりのための食生活指針」を参考に比較検討を行なった。そして、近い将来家庭において食生活に携わるであろう若い女性の食生活の実態を探った。

1) 1日の平均摂取食品数は18.3食品であり、15～19食品の者が最も多く、全体の4割以上を占めた。

2) 摂取食品数グループ別の生活状況では、下宿生、アルバイトをしている者、睡眠時間が長くなるほど摂取食品数は少ない傾向であった。

3) 摂取食品数グループ別の理想献立に利用された食品数は、全てのグループにおいて20食品前後で差はみられなかった。

4) 摂取食品数グループ別の栄養素等充足率をみると、15食品未満では全ての栄養素が、15～19食品ではビタミンA・ビタミンCを除く全ての栄養素が不足していた。また、どのグループにおいてもカルシウム・鉄は100%を満たすことはなかった。25食品以上ではカルシウム・鉄が不足しているにもかかわらず脂質・たん白質・エネルギーに過剰の傾向を示す者もみられた。

5) 摂取食品数グループ別の食品群別摂取食品数は菓子類を除くその他の食品群では1日の摂取食品数が増すに伴いほぼ同様に増加する傾向を示した。特に、その他の野菜類、油脂類、緑黄色野菜類、穀類においてその傾向が顕著であった。



6) 摂取献立構成については、主食、主菜、副菜のそろった献立ほど摂取食品数が増加した。朝食では簡単に食事を済ませる者が多く、昼食では摂取食品数グループ間で献立構成比にそれほど差がみられないことから、1日の摂取食品数の確保には夕食の献立を重視している傾向がみられた。

7) 理想献立構成については、摂取食品数別のグループ間での差はなく、ほとんどの者が主食、主菜、副菜を基本とする献立を理想としていた。しかしながら、昼食においては、主食(丼・皿等)の料理が目立っていた。

本研究の要旨は第37回日本栄養改善学会で発表した。

## 文 献

- 1) 五島孜・他：食生活論，p.31, 32, 35 (1988) 理工学社
- 2) 藤沢良知：子どものヘルシー食事学，p. 1 (1989)
- 3) 白木まさ子・他：栄養学雑誌，**44**, 27 (1986)
- 4) 高木和男：健康と食生活，p.32 (1986) 新日本新書
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：健康づくりのための食生活指針，p. 5 (1985) 第一出版
- 6) 山田芳子・他：鈴鹿短期大学紀要，**10**, 67～91 (1990)
- 7) 科学技術庁資源調査会編：四訂日本食品標準成分表，(1982) 大蔵省印刷局
- 8) 香川芳子監修：市販食品成分表，(1986) 女子栄養大学出版
- 9) 村田輝子・他：大妻女子大学家政学部紀要，**25**, 41～53 (1989)
- 10) 平井和子・他：栄養学雑誌，**47**, 131～139 (1989)
- 11) 滑川孝子：第32回日本栄養改善学会講演集，p.80～81 (1985)
- 12) 関千代子・他：栄養学雑誌，**46**, 163～173 (1988)